Le soin-de-soi du quotidien

Les raisons pour lesquelles ces rituels/routines/systèmes/astuces peuvent s'avérer utiles et efficaces (ou pas) pour quelqu'un·e sont multiples donc, ici comme ailleurs, pas de jugements de valeurs validistes!

> ***"Pour être durables, les systèmes de soin-de-soi ("self-care") doivent être plus qu'une soupape instantanée. Ils demandent d'échafauder nos vies de façon à ce que lorsque les choses deviennent vraiment horribles, nous disposions des fortifications nécessaires pour résister à la tempête."(Kate McCombs)***

★ L'article: "Stress: 20 conseils prouvés scientifiquement pour déstresser instantanément"
★ Suggestions pour créer une boîte calmante/Trousse d'auto-soins
★ Recettes de cuisine + astuces d'organisation pour **réussir à se faire à manger** même quand on a peu d'énergie, "La dépression, c'est pas de la tarte: recettes pour faciliter le quotidien"
★ Herboristerie: présentation des plantes anti-stress
★ De façon générale, ce qui permet une **expression de soi**, de ses pensées ou de ses émotions, est considéré comme pouvant être bénéfique, que cela passe par une activité créatrice/artistique reconnue ou par des formes d'expressions moins valorisées socialement:
• un article qui évoque les bienfaits de l'**écriture** et donne quelques conseils pratiques
• un court texte sur les bienfaits du **chant** choral (valable aussi pour celleux qui chantent sous la douche, en voiture, etc...)
★ Voici quelques pistes autour de la **relaxation/respiration/étirements**:
• une brochure claire et synthétique présentant différentes techniques de respiration, de relaxation et d'étirement
• les vidéos de **relaxation** qui s'appuient sur l'ASMR sont très nombreuses et variées sur internet. Cette vidéo (sous-titre en français dans les paramètres) présente "qu'est-ce que l'ASMR?
• un article sur la respiration par le ventre ou encore une vidéo pour s'entraîner à la respiration abdominale. Concernant la **respiration**, il existe des applications gratuites comme Respirelax, mais aussi des tas de vidéos qui aident à faire des exercices de respiration, comme celle-ci.
★ "Les bienfaits psychologiques du sport", valable pour toutes sortes d'**activités physiques**
★ **Automassages**. En vidéos, comme ici pour le massage du crâne, ou bien pour le massage du visage et du ventre, voir aussi cette démonstration d'automassage anti-stress, ou cette méthode d'automassage des mains. En brochure: "La poignée de main", ou le Poussy Plaisir Protocole
★ **Autogynéco et Règles**:
- "C'est toujours chaud dans les culottes des filles, livret de gynécologie maison à bas de plantes médicinales", ou bien une autre édition du même texte ici.
- Coucou, miniguide d'auto-examen.
- Vulvatomique, petit traité d'autogynécologie sur les micro-habitants.x.es du vagin et de la vulve.

★ **Fabriquer soi-même une couverture lestée** (couverture alourdie qui par son poids exerce une pression sur le corps qui peut avoir un effet apaisant) Un article de blog avec une technique simple et économique.